VIVA LAS VEGAS

Vous le méritez bien !

présenté par :

BEAUTÉ Venustas BEAUTY

MÉDIATIQUE

La Revue

Info07.com

Rouge 94,9 fm

VOYAGE

Voyages Lorraine

PLATINE

Centre de Ressourcement Robert-Savoie

Traiteur Brazeau

OR

Les Productions La Belle Époque

Studio Four 30

ARGENT

Héritage Village

Réno Dépôt

BRONZE

Bizou Bijoux et accessoires mode tendance
Les Promenades de l'Outaouais
Marc Spénard (Musicien)
Polyvalente Nicolas-Gatineau

L'équipe de **Vous le méritez bien !** est fier de donner une partie des profits de l'événement à la **Fondation canadienne des femmes**

Merci à tous nos *commanditaires !*

Une journée de plaisir, d'apprentissage et d'échange !

8 h 00	**Inscription** Encan silencieux, foire aux marchandises et casino
8 h 30	**Caroline Rochon** Conférencière invitée *Coach, auteur et organisatrice professionnelle* **« Pouvoir de choisir »**
9 h 30	**Atelier 1**
10 h 30	**Atelier 2**
12 h 00	**Dîner** Encan silencieux, foire aux marchandises et casino
13 h 30	**Atelier 3**
14 h 30	**Atelier 4**
16 h 00	**Spectacle et tirage des prix de présence** Encan silencieux, foire aux marchandises et casino

À tout moment, vous pouvez participer à des services gratuits tels que :

- **Épilation des sourcils** avec Tanja Podinic
- **Coiffure** avec Jessica Khalifé
- **Soin Namasté** avec Céline Chrétien
- **Écoutez ce que vos pieds ont à dire** avec Karine Leclerc

Vous le méritez bien !

Inscription en ligne au
www.vouslemeritezbien.ca

Pour plus d'informations, communiquez avec nous à info@vouslemeritezbien.ca

819.568.2209 ou 1.877.983.6878

Vous le méritez bien !

Une journée pour *la femme en vous !*

VIVA LAS VEGAS

PRIX DE PRÉSENCE

- Voyage à Las Vegas
- un séjour à Héritage Village en Floride
- 1 certificat cadeau de 500 $ des Promenades de l'Outaouais
- et biens d'autres !

Le samedi **21 avril 2012** de 8 h à 17 h

Polyvalente Nicolas-Gatineau
360, boul. de la Vérendrye
Gatineau, Qc J8P 6K7

Seulement 99 $!
FAITES VITE !
Les places sont limitées !
Valeur de 275 $

819.568.2209 • 1.877.983.6878

www.**vouslemeritezbien**.ca
info@vouslemeritezbien.ca

1. EXPÉRIENCE SPA BEAUTÉ VENUSTAS

Kathleen Maher, www.BeauteVenustas.com

Venez vous dorloter dans une atmosphère détendue de spa où vous allez vous donner un traitement apaisant des pieds, un traitement exfoliant pour les mains et un mini massage du visage. Vous vous sentirez détendue et revitalisée. * Des frais de 5 $ sont payables à l'animatrice pour couvrir le coût des produits.

2. L'ANXIÉTÉ…UNE OPPORTUNITÉ POUR REPRENDRE CONTACT AVEC SOI

Melanie Lacroix, 819.209.9314

Système d'alarme qui nous avertit de l'imminence d'un danger, l'anxiété dite « normale » peut nous fournir l'énergie nécessaire pour s'éloigner d'une situation d'alerte ou dangereuse. Toutefois, lorsque cet état de stress se répète au point à en prendre des proportions démesurées cela peut dégénérer en anxiété généralisée voire pathologique et à des réactions physiques de plus en plus importantes. Mieux comprendre l'anxiété ainsi que son fonctionnement peut s'avérer une belle occasion à rétablir l'harmonie entre l'âme, le corps physique et l'esprit.

3. LE POUVOIR DE VOTRE SUBCONSCIENT

Isabelle Matigot, isabellematigot@hotmail.com

En 2003, Isabelle fût diagnostiquée avec un cancer de phase 4, et a été informé qu'il lui restait un maximum de 2 ans à vivre. Aujourd'hui 9 ans plus tard, elle est en parfaite santé. Dans cet atelier Isabelle partagera avec vous son vécu, comment elle a surmonté cette épreuve, le chemin parcouru et vous aidera à découvrir le pouvoir de votre subconscient ce qui vous donnera des ailes pour accomplir l'impossible.

4. LES RÈGLES D'OR DU STYLISME

Sophie Martel, www.sophiemartel.ca

Sophie vous propose un atelier ayant pour but de venir en aide aux femmes voulant trouver le mode d'emploi de leur silhouette afin de révéler leur personnalité et pouvoir mettre en valeur leurs atouts. Toutes les femmes sont belles, sans exception!

5. APPRENDRE À ÊTRE AVEC LA CRÉATIVITÉ!

Johanne Poitras, 819.986.9358

Johanne vous propose un atelier stimulant qui ouvrira votre conscience sur votre plein potentiel créatif. Au même titre que notre corps nous parle, notre créativité nous donne des outils pour évoluer et changer notre propre personnalité afin d'aller de l'avant. Venez prendre connaissance de votre pouvoir intérieur et extérieur par l'amour des arts, avec des outils colorés et de l'imagination, à travers la joie tout en vous ancrant dans le moment présent.

6. VINAIGRETTE ET TREMPETTE SANTÉ

Monique Avon, 819.503.5441

Dans nos supermarchés, il existe des centaines de vinaigrettes pour accompagner et rehausser le goût de la salade, des verdures et des légumes. Certaines vinaigrettes sont TRÈS riches en matières grasses et il est facile de consommer plus de 20g de matières grasses et plus de 250 calories sans s'en rendre compte. Dans cet atelier, Monique vous enseignera comment il est facile de créer de savoureuse vinaigrettes et trempettes maison sans préservatif, sans sucre, sans sel et ce en très peu de temps. Venez découvrir les secrets santé de Monique pour consommer moins de calories et moins de gras. L'alimentation est la base de votre santé.

7. À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER FOU DE RIRE?

Linda Leclerc, www.yogadurire.com

Préparez-vous à vivre une expérience différente! On rit de moins en moins, on est de plus en plus stressés. Et pourtant, on aurait bien besoin de rire! Les effets bénéfiques du rire sont considérables. En riant ensemble, les personnes améliorent leurs relations interpersonnelles et leur productivité. Rire stimule la créativité et la confiance en soi, créé une complicité et surtout annule les effets négatifs du stress. C'est un véritable jogging interne! Un moment de pur plaisir et de joie avec Linda Leclerc, seule Maître Professeur Agréé de Yoga du Rire au Canada et fondatrice de l'École du Yoga du Rire.

8. JE LÂCHE PRISE … JE ME CHOISIS !

Marie Migneault, www.centre-lumiere-en-soi.com

Pourquoi retenir quand on peut simplement laisser aller ? Venez découvrir comment vous pouvez facilement passer d'un état de « stress et de résistance » à un état de « relaxation et d'accueil ». Dans cet atelier nous accueillerons tout ce qui s'est passé et nous relâcherons toute charge d'énergie négative ainsi que notre besoin, désir et notre habitude de retenir ce qu'on connaît. Ce n'est pas plus difficile que ça.

9. DÉMYSTIFIER ET SOLUTIONNER LE PLUS GROS INVESTISSEMENT DE VOTRE VIE

Christine Thibeault, www.CThibeault.com

Saviez-vous que l'achat d'une propriété est le plus grand investissement de votre vie? Dans l'atelier de Christine vous apprendrez les avantages et les risques de vendre ou acheter une propriété avec ou sans courtier. De plus, elle partagera avec vous ses trucs et secrets pour mettre en valeur votre investissement afin d'avoir le meilleur retour possible.

10. EN FORME AVEC LA TECHNIQUE NADEAU

Nicole Babin, 819.682.2034

Devenir en forme tout en s'amusant c'est possible avec la Technique Nadeau. Venez découvrir cet exercice extraordinaire qui fait travailler le corps de la tête aux pieds. En exécutant cette technique composée de 3 mouvements, vous stimulerez toute la colonne vertébrale, les organes vitaux : cœur, poumons, foie, reins, intestins, viscères, etc. Les gens qui pratiquent quotidiennement la Technique Nadeau retrouvent souplesse et vitalité de plus ils améliorent leur qualité de vie, tout en diminuant leur stress. Convient aux gens de tout âge. Une formule gagnante pour votre mieux être !

11. REPRENDRE SON POUVOIR PAR L'ÉNERGIE!

Marie-France Richard, lahella_@hotmail.com

Il y a beaucoup de mystère qui entoure l'ouverture spirituelle et les nouvelles énergies de l'année 2012. Notre pouvoir intérieur est infiniment plus grand que tout ce que nous pouvons croire. Il faut donc trouver les moyens d'aller puiser au cœur de notre Moi profond afin de trouver ce qui est essentiel à notre propre évolution. Dans cet atelier, Marie-France, vous donnera les outils nécessaires pour libérer certains blocages qui font en sorte de vous ralentir dans votre évolution. Vous apprendrez aussi comment prendre connaissance de votre propre énergie et vous donner des moyens de mieux vous sentir au quotidien. Namasté!

12. PLAN D'ACTION POUR RETROUVER LE DÉSIR SEXUEL

Marika Laprise Mougeot M.A., www.sexologue.vpweb.ca

Votre vie sexuelle perd de l'entrain... Vous vous poser des questions face à la sexualité et le désir... Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec certains facteurs pouvant influencer le désir sexuel et à la pratique de moyens pour agir sur ces facteurs. Venez rencontrer la sexologue Marika Laprise-Mougeot, qui partagera avec vous des conseils pour reprendre contact avec votre désir sexuel.

13. JE M'AMUSE EN DANSANT

Chantal Phaneuf, 819.778.3594

Vous aimez les activités en groupe et vous aimez bouger au rythme de la musique, alors cet atelier est pour vous. Cet atelier s'adresse aux femmes de tous âges qui aiment avoir du plaisir. Venez apprendre des chorégraphies de base en danse sur différent styles de musique de types populaires et sociales. Par exemple, le disco, le mambo, le merengue, le reggae, pour en nommer quelques-uns. Venez vous amuser.

14. VOTRE RÊVE VOTRE RÉALITÉ

Sylvie Lafrance, www.dragonflycoaching.co

Dans cet atelier, Sylvie te proposera un chemin vers la découverte de ton essence : qui tu es à l'intérieur, le plaisir de te découvrir, les 4 clés pour atteindre tes rêves. À travers des exercices de découvertes de valeur, de talent, de mission de vie, tu découvriras ton pouvoir et tes projets deviendront des réalités. Le plaisir d'être femme en musique.

15. BÂTIR SA CONFIANCE, OUI C'EST POSSIBLE !!!

Carole Thériault, www.caroletheriault.com

Doutez-vous parfois de vous? Est-ce qu'il arrive de vous dire que vous n'êtes pas assez bonne ou que vous n'êtes pas à la hauteur? Si oui, vous avez probablement besoin de muscler votre confiance. La confiance en soi est essentielle pour vivre une vie heureuse et satisfaisante. Lors de la conférence « Bâtir sa confiance, Oui c'est possible!!! », Carole Thériault, coach personnel et professionnel vous partagera des stratégies et des outils éprouvés qui vous aideront à bâtir votre confiance pour vous permettre de rayonner dans votre vie.

16. BYE BYE DOULEUR AVEC EFT

Linda Côté, www.energievie.ca

Enfin une technique simple et efficace pour éliminer soi-même les douleurs et tensions! À la maison ou au bureau, appliquez-la dès que la douleur débute et en quelques minutes, dites bye bye à la douleur. Découvrez le pouvoir au bout de vos doigts!

17. LA PUISSANCE DE NOS CROYANCES SUR NOTRE DEVENIR

Anne Drolet, www.robertsavoie.com

En prenant conscience de tes croyances limitantes et aidantes, tu reprends pleinement le pouvoir sur ta vie afin de voir se réaliser des miracles. Tu es la seule maître et unique responsable de ton bonheur. Dans cet atelier Anne te donnera des outils pour créer un avenir à la hauteur de tes aspirations.

18. DÉCIDEZ DE LA DESTINÉE DE VOS BIENS!

Me Julie Duguay, notaire, www.decariefortin.ca

À qui seraient légués vos biens en cas de décès ? Quelle est différence entre l'union de fait, l'union civile et le mariage ? Qui hériterait des biens de votre conjoint s'il meurt subitement ? Qui prendra les décisions relatives à vos biens et votre personne en cas d'inaptitude ? Démystifiez les différentes situations qu'entraînent le décès, l'inaptitude et la vie de couple!!!

19. « SANTÉ» VOUS BIEN, LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS CHEZ SOI

Michèle Legault, 613.673.2068

Saviez-vous que la réfrigération ralentit la croissance bactérienne, mais ne l'arrête pas. Ainsi, des aliments peuvent se détériorer même au réfrigérateur. Personne n'est complètement à l'abri d'une intoxication alimentaire. Un ennemi invisible, les bactéries, peut être présent dans votre cuisine. Venez rencontrer Michèle qui partagera avec vous certaines initiatives en matière de salubrité des aliments, vous sensibilisera à la manipulation des aliments de façon sécuritaire afin de réduire les risques d'empoisonnement alimentaire.

20. INTRODUCTION AUX PIERRES ET AUX CRISTAUX

Johanne Goyette, 819.246.2795

Dans cet atelier, vous apprendrez : comment choisir une pierre qui vous convient, comment la purifier, comment ressentir et comprendre l'énergie des pierres et cristaux et comment les utiliser dans vos activités de tous les jours. Johanne vous guidera dans un exercice pratique avec les pierres et vous assisterez à une ou plusieurs démonstrations de techniques de soins énergétiques avec les pierres.

21. BUDGET/FINANCE

Caroline Morin, 819.568.5368

Peu importe votre situation financière, certains facteurs sont incontournables afin de bien vivre aujourd'hui tout en préparant votre avenir et en réalisant vos projets qui vous sont chers. Venez participer à cet atelier dynamique qui vous aidera à comprendre, maîtriser et mettre à profit des notions essentielles de finances personnelles. Nous partagerons des trucs, outils et techniques qui vous permettront de facilement mettre en place un budget, bien comprendre et utiliser les avantages et crédits fiscaux qui s'adressent à vous et vos proches et aussi comment bien réagir face aux imprévus de la vie.

22. LE BALADI : PLAISIR ET VOLUPTÉ !

Isabelle Desaulniers, 819.772.8548

Venez vous initier à la danse égyptienne avec Isabelle. Cet atelier s'adresse à toutes les femmes, de toutes les formes et de tous les âges! Vous aurez l'occasion d'apprendre et de pratiquer des mouvements de base de cette danse ancestrale inventée par les femmes pour les femmes. Venez bouger sur une musique exotique et envoutante. Au programme : plaisir, plaisir et découvertes !!

23. STRESSÉE? DÉTENDEZ-VOUS AVEC UN OUTIL ANTISTRESS EXCEPTIONNEL: LE MANDALA

Louise Lalande, www.coCreations.ca

Découvrez des façons simples et joyeuses pour diminuer vos tensions, éliminer la dispersion mentale et favoriser votre ré-harmonisation. Le mot MANDALA désigne une image organisée autour d'un point central: c'est une manifestation symbolique de la vie, de nos intentions et de la croissance à partir d'un point nourricier. Avec un fond musical, paisible nous ferons un cheminement jusqu'au centre de nous, afin de prendre conscience notre force intérieure et l'utiliser pour engendrer une abondance sans limites. S'adresse à toute personne qui veut se recentrer, retrouver le plaisir de s'amuser et créer, et d'être en harmonie avec elle-même. * Des frais de 2 $ sont payables à l'animatrice pour couvrir le coût des outils de travail.

24. TRANSFORMER SA RELATION DE COUPLE

France Pérodeau, 819.455.2717

Pour plusieurs, la relation de couple présente des défis. Lorsque l'amour passionnel a fait son temps, il fait place à l'amour conditionnel qui entraîne à coup sûr, sa part de frustrations et d'insatisfactions éventuelles. L'amour inconditionnel et la reconnaissance de l'autre pour ce qu'il est, tel qu'il est, permet cependant de maximiser la communication et de grandir en couple dans la gratitude. Cet atelier unique s'adresse à toutes celles qui s'intéressent à leur développement personnel, sont prêtes à travailler sur elle-même et désirent apprendre à transformer leur réalité de couple.